

1月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
7 日 水	牛乳	こしひかり パン粉 砂糖	ごま 油	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな きょうな	だいこん はくさい かぶ
	ご飯			豚肉 大豆 がんもどき			ねぎしょうが 玉ねぎ ごぼう
	七草汁						
	松風焼き ひじきのうま煮						
8 日 木	牛乳	こしひかり 大麦 砂糖	ハヤシルウ 油	大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
	麦ごはん	じゃがいも 小麦粉		ウインナー 豆乳		ブロッコリー	しょうが にんにく
	デリコンカーネ						キャベツ
	塩こうじポトフ ココア蒸しパン						
9 日 金	牛乳	大麦めん 砂糖	油 ごま	豚肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ キャベツ
	大麦めん	パン粉 小麦粉		ししゃも			きゅうり しょうが
	五目汁						
	ししゃもフライ 風味漬						
13 日 火	牛乳	こしひかり 砂糖	油	鶏肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう
	ご飯	白玉もち パン粉		ぶり さつま揚げ		いんげん	ねぎ 切干大根
	白玉雑煮						
	ぶりフライ 切干大根煮						
14 日 水	牛乳	こしひかり かたくり粉	ごま油 ごま	豆腐 鶏肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ きゅうり
	ご飯	はるさめ 砂糖		豚肉			キャベツ コーン にはら
	中華玉子スープ						にんにくしょうが
	にらまんじゅう 春雨サラダ						
15 日 木	牛乳 ご飯	こしひかり 車ふ	ごま	みそ さば	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ
	車ふのみそ汁	いちごプリン		かつおぶし			ねぎ キャベツ
	さばの照り焼き						
	チーズ入りおひたし いちごプリン						
16 日 金	牛乳	パン じゃがいも	油 ハヤシルウ	豚肉 鶏肉 おから	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ
	コッペパン ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	オリーブ油	ウインナー		トマト	カリフラワー キャベツ コーン
	ブラウンシチュー	米粉					
	チキンナゲット カリフラワーのソテー						
19 日 月	牛乳	こしひかり さつまいも	ごま ノンエッグマヨネーズ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ
	ご飯	砂糖 かたくり粉		厚揚げ たまご かつおぶし			しいたけ はくさい
	スキージ						
	厚揚げのごまだれかけ 白菜と卵のおかかマヨ和え						
20 日 火	牛乳	こしひかり 大麦	油 カレールウ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん しそ	しょうが にんにく 玉ねぎ
	麦ごはん	じゃがいも	ごま ごま油				グリーンピース
	ポークカレー						大根 なす れんこん しょうが
	福神漬け和え ぼんかん						キャベツ きゅうり ぼんかん
21 日 水	牛乳	こしひかり じゃがいも	ごま ごま油	厚揚げ みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん しそ	えのきたけ ねぎ
	ご飯	砂糖					しょうが にんにく だいこん
	厚揚げのみそ汁						もやし
	鶏肉のねぎ塩焼き ゆかり和え						
22 日 木	牛乳	こしひかり ワンタン	油 ごま油 ごま	豚肉 たら ハム	牛乳	にんじん にはら	にんにく 玉ねぎ もやし
	ご飯	砂糖 かたくり粉					しなちくしいたけ ねぎ
	ワンタンスープ						きゅうり
	たらの甘酢あん もやしの中華和え						

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
23 日 金	牛乳	中華めん かたくり粉	油 ごま油	豚肉 なんと 大豆	牛乳 あおのりわかめ	にはら にんじん	玉ねぎ もやし しなちく
	中華めん	じゃがいも	ごま				ねぎ コーン にんにく
	醤油ラーメンスープ						
	のり塩ポテトビーンズ わかめの塩ナムル						
26 日 月	牛乳	こしひかり すいとん	油 ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	はくさい 玉ねぎ
	ご飯	小麦粉 じゃがいも 砂糖					キャベツ きゅうり
	すいとん汁						
	ちくわの磯辺揚げ 野菜サラダ						
27 日 火	牛乳	こしひかり じゃがいも	油 ホワइटルウ	鶏肉 メルルーサ	牛乳	にんじん	玉ねぎ かぶ しいたけ
	ご飯	マカロニ 砂糖	ノンエッグタルソース				キャベツ きゅうり りんご
	マカロニのクリーム煮	パン粉 小麦粉					
	メルルーサのタルソース フレンチサラダ						
28 日 水	牛乳 ご飯	こしひかり 小麦粉	油	みそ 鶏肉	牛乳 わかめヨーグルト	にんじん	だいこん 玉ねぎ ねぎ にんにく
	大根とわかめのみそ汁	揚げめん 砂糖					キャベツ きゅうり コーン
	フライドチキン						いちご
	バリバリラーメンサラダ ブルガリアヨーグルト						
29 日 木	牛乳 ご飯 のりたまふりかけ	こしひかり じゃがいも	ホワइटルウ	ベーコン 豆乳	牛乳 のり	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン
	コンボタージュ	砂糖 ゼリー	豆乳バター ごま	鶏肉 豚肉 ウインナー			切干大根 ぶなしめじ
	ハンバーグ	小麦粉		卵			メロン
	切干ナポリタン メロンソーダ						
30 日 金	牛乳	米粉パン じゃがいも	マーガリン 油	豚肉 くらみそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ
	米粉コッペパン マーガリン	小麦粉 砂糖					グリーンピース りんご
	カレーシチュー	かたくり粉					キャベツ きゅうり
	鯉のオーロラソース 千切りキャベツサラダ						